

## Les stations debout et autres matériels hors-normes

Le travail debout	
Avantages	Inconvénients
Productivité supérieure.	Douleurs au bas du dos et aux membres inférieurs.
Force du haut du corps plus grande.	Fatigue musculaire et circulatoire.
Diminution du temps en position sédentaire.	Problèmes articulaires aux genoux et aux hanches.
Permet de varier les positions de travail.	Problèmes articulaires de la nuque et des épaules.
	Douleur aux pieds et gonflement des jambes.
	Raideurs articulaires de la nuque et des épaules.
	Le piétinement oblige la recherche d'équilibre (transfert de poids).
	Trouble vasculaire des membres inférieurs. Peut entraîner des varices.
	Aggrave la posture du poignet.
	Port de chaussures adaptées.
	Aucune possibilité d'avoir une tirette à clavier.

Le travail assis	
Avantages	Inconvénients
Posture neutre au niveau des poignets.	Phénomènes liés à la sédentarité, dont l'obésité, les maladies cardiovasculaires et les douleurs musculosquelettiques.
Limite les transferts de poids.	Augmentation des contraintes sur la région lombaire.
Permet un support lombaire.	Augmentation du risque d'obésité, de prise de poids, de diabète, de maladies cardiovasculaires et certains cancers.

## RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Antle, D. M., Cormier, L., Findlay, M., Miller, L. L., & Côté, J. N. (2018). Lower limb blood flow and mean arterial pressure during standing and seated work: Implications for workplace posture recommendations. *Preventive medicine reports*, 10, 117-122.

Atkin, A. J., Adams, E., Bull, F. C., & Biddle, S. J. (2011). Non-occupational sitting and mental well-being in employed adults. *Annals of behavioral medicine*, 43(2), 181-188.

Buckley, J.P., Hedge, A., Yates, T., et al., (2015). The sedentary office: a growing case for change towards better health and productivity. Expert statement commissioned by Public Health England and the Active Working Community Interest Company. *Br. J. Sports Med.* 49, 353–1353.

Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail. (2019). *Fiches d'information réponses SST : Travail en position debout – information de base*. Repéré à [https://www.cchst.ca/oshanswers/ergonomics/standing/standing\\_basic.html](https://www.cchst.ca/oshanswers/ergonomics/standing/standing_basic.html).

Choi, B., Schnall, P. L., Yang, H., Dobson, M., Landsbergis, P., Israel, L., ... & Baker, D. (2010). Sedentary work, low physical job demand, and obesity in US workers. *American journal of industrial medicine*, 53(11), 1088-1101.

Garland, E., Watts, A., Doucette, J., Foley, M., Senerat, A., & Sanchez, S. (2018). Stand Up to Work: assessing the health impact of adjustable workstations. *International Journal of Workplace Health Management*, 11(2), 85-95.

Hedge, A., Jagdeo, J., Agarwal, A., & Rockey-Harris, K. (2005, September). Sitting or standing for computer work—does a negative-tilt keyboard tray make a difference?. In *Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society annual meeting* (Vol. 49, No. 8, pp. 808-811). Sage CA: Los Angeles, CA: SAGE Publications.

INRS (2008). Travailler assis ou debout. Repéré à [www.inrs.fr/dms/inrs/CataloguePapier/ED/TI-ED-131/ed131.pdf](http://www.inrs.fr/dms/inrs/CataloguePapier/ED/TI-ED-131/ed131.pdf).

Laurikka, J. O., Sisto, T., Tarkka, M. R., Auvinen, O., & Hakama, M. (2002). Risk indicators for varicose veins in forty-to sixty-year-olds in the Tampere varicose vein study. *World journal of surgery*, 26(6), 648-651.

Leduc, G. (2017). Travailleurs : Debout! Repéré à <https://www.lesoleil.com/affaires/le-travail-et-nous/travailleurs-debout-4c88697708774a84402fd77c1df42f24>.

Raffetto, J. D., & Khalil, R. A. (2008). Mechanisms of varicose vein formation: valve dysfunction and wall dilation. *Phlebology*, 23(2), 85-98.

Tew, G. A., Posso, M. C., Arundel, C. E., & McDaid, C. M. (2015). Systematic review: height-adjustable workstations to reduce sedentary behaviour in office-based workers. *Occupational Medicine*, 65(5), 357-366.

Wilmot, E. G., Edwardson, C. L., Achana, F. A., Davies, M. J., Gorely, T., Gray, L. J., ... & Biddle, S. J. (2012). Sedentary time in adults and the association with diabetes, cardiovascular disease and death: systematic review and meta-analysis.